(a) ÎN LOC DE INTRODUCERE

Emoţiile începutului de drumeţie se păstrează în amintire încă din anii copilăriei. Toate sunt pregătite, nimic nu a fost uitat, doar s-au repetat de nenumărate ori obiectele ce trebuie luate la drum. Şi totuşi… Exclamaţiile de aducere aminte târzie izbucnesc încă din primele minute ale îndepărtării de „bază": „Phii! Am uitat…"; încă nu ar fi nimic dacă au fost uitate ţigările, sticla de coniac sau magnetofonul de 10 kg, pentru care s-a stabilit să fie dus pe rând de toţi componenţii grupului. Asemenea obiecte, fie că se pot găsi cu uşurinţă în prima localitate, fie că nu au ce căuta în echipamentul drumeţului. Lucrurile se schimbă însă în cazul în care a fost uitat puloverul, sau nimeni din grup nu posedă strictul necesar din trusa medicală.

După zilele minunate de drumeţie, pe creste de munţi sau printre minunile clădite şi însufleţite de omul zilelor noastre, peste cele mai dragi aduceri aminte se aşterne uneori câte o umbră:

— …toate erau bune dacă n-aş fi avut de dus în spate o greutate atât de mare…

— …a trebuit să stăm o zi pe loc din cauza febrei musculare…

— …eram numai răni la picioare…

Mai sunt zeci de alte asemenea „mărunţişuri" care, dacă în amintire capătă culori romantice, de aventură, când le trăim pot întuneca buna dispoziţie şi chiar efectul drumeţiei asupra sănătăţii.

Scopul rândurilor de faţă este tocmai de a-l ajuta pe drumeţ să evite chiar şi acele greşeli mai mărunte, care la prima vedere par neînsemnate, ca astfel să se bucure mai din plin de binefacerile drumeţiei, modul cel mai plăcut, instructiv şi folositor de a petrece timpul destinat odihnei.

(b) CE ESTE DRUMEŢIA?

Drumeţia este sportul cu cei mai mulţi adepţi, deşi nu este sportul cel mai uşor. Drumeţul nu este un simplu călător cu trenul sau cu automobilul, ci este un creator de itinerarii, un cercetător al naturii şi al vieţii, iar în mod deosebit el este un sportiv care îşi întăreşte organismul, şi-l căleşte şi îl odihneşte în mod activ.

Să nu-l confundăm deci pe drumeţ cu „vizitatorul" care coboară din autobuz pentru a se dezmorţi sau pentru a vizita un muzeu şi nici cu „turistul" care ajunge la cabană cu telefericul, face o seară de dans şi se reîntoarce acasă purtat, la fel ca la venire, de alte mijloace decât

propriile lui picioare. Fără să negăm părţile pozitive ale „vizitării" simple sau ale „turismului" mecanizat, drumeţia are o sferă mai largă, le cuprinde şi mai ales se bazează pe efort fizic complex, pe activitate sportivă.

CUM TREBUIE PREGĂTITĂ DRUMEŢIA?

Pentru tineret şi pentru cei ce în mod obişnuit depun o activitate fizică prin ocupaţie sau prin obicei, pregătirea nu este o problemă şi drumeţia poate începe oricând; organismul se va adapta repede şi în condiţii bune. Pentru cealaltă categorie de oameni însă, care duc în mod obişnuit o viaţă sedentară, în birouri, laboratoare etc. Şi care – în mod greşit – nu practică gimnastica sau vreun sport şi nici nu obişnuiesc că meargă pe jos, ascensiunea unui munte sau plecarea în excursie pe jos necesită o pregătire, care îl va scuti pe drumeţ atât de neplăcerile primelor zile (sufocări, oboseală excesivă etc.), cât şi de unele urmări ce privesc sănătatea însăşi.

Astfel, în primul rând, bolnavii de inimă, cei care au dese crize de sufocare, cei ce-şi simt inima bătând sau au dureri în zona inimii, nu vor pleca în drumeţie fără avizul medicului.

Cu 10 – 20 de zile înainte de plecare, cei ce fac parte din categoria de mai sus şi nu sunt bolnavi de inimă vor începe exerciţii fizice, mărind treptat şi zilnic efortul: gimnastică dimineaţa (3 – 20 de minute) şi mers pe jos, în pas normal, l – 10 km zilnic. Acest antrenament, uşor de executat, va face ca drumeţia încă din primele ore să constituie o plăcere şi totodată să fie deosebit de folositoare întăririi organismului. De asemenea, în perioada de antrenament sunt tot atât de indicate practicarea gradată a unui sport de mişcare, duşurile reci, masajul şi exerciţiile de respiraţie.

CU CE PLECĂM LA DRUM?

Obiectele ce urmează a fi luate în drumeţie trebuie puse deoparte cu multe zile înainte, bucată cu bucată şi chibzuind necesitatea fiecăruia. În primul rând atenţia drumeţului va fi îndreptata către sacul de spate, pentru că nu este admisibil a se pleca nici cu valize, nici cu serviete sau sacoşe. Sacul de spate are avantajul (prin purtarea lui în spinare şi în special pe umeri) că se adaugă greutăţii corpului în modul cel mai potrivit, distribuindu-şi apăsarea pe întregul trunchi şi în mod egal pe coloana vertebrală şi pe cele două membre inferioare. Purtarea de greutăţi în mâini sau la şold modifica echilibrul corpului, deformează ţinută în mers, solicitând unele grupe

de mușchi mai mult decât pe altele și provocând astfel oboseala prematură (fig. 1).

Fig. 1. a) Repartizarea egală a greutății duse pe umeri; b) Deformarea coloanei vertebrale și repartiția inegală a poverii duse în mână.

Dar sacul de spate trebuie să îndeplinească unele condiții și anume:

— Să aibă curelele ce se petrec peste umeri reglabile, cât mai late (pentru a apăsa pe o suprafață mai mare), cât mai moi (pentru a nu răni umărul) dar nici atât de moi încât să se răsucească (deci nu de pânză, nici de sfoară, nici de metal; preferabil de piele sau din mai multe straturi de doc întărite prin cusături);

— Să fie potrivit ca mărime pentru persoana ce-l va purta;

— Să aibă un dispozitiv care ține partea de jos a sacului departe de spate (pentru a permite circulația aerului și a evita transpirația). Acest dispozitiv trebuie să fie (fig. 2) ușor și să se aplice astfel încât să nu rănească regiunea lombară, pe care se sprijină;

— Să nu aibă pe piept alte curele sau legături care ar împiedica respirația (mișcările toracelui);

— Să fie confecționat în cea mai mare parte din țesătură impermeabilizată, dar prin care aerul poate circula.

Fig. 2.

— Depărtătorul sacului de spate se sprijină sau pe coaste (a) sau pe osul sacru (b); niciodată pe regiunea renală, neprotejată de oase.

Cât de greu poate fi sacul de spate? Este interesant de știut că efortul fizic maxim normal, pentru o persoană tânără și cu antrenament, este să ducă în spate 27 kg pe o distanță de 30 km (drum fără urcuș sau coborâș) în timpul unui asemenea efort se consumă aproape 4 300 de calorii, adică valoarea a peste 4 kg carne de vită sau 30 de ouă sau peste 10 kg de pește. Uneori, pe drumuri de munte sau în condiții meteorologice grele, drumețul este solicitat la un efort asemănător sau chiar la eforturi cu mult mai mari, ținând seama de urcuș sau alte greutăți (drum accidentat, periculos etc.). Pentru a putea face față cu succes la asemenea situații neprevăzute drumețul trebuie să poarte greutăți cât mai mici.

Drumețul nu merge numai cu gândul de a ajunge la capătul drumului, ci merge ca să cunoască și să admire locurile prin care trece.

Cu peste 20 kg în spate şi la urcuş sau drum accidentat, drumeţia nu mai este o plăcere. Deci, greutatea purtată în drumeţie să nu depăşească sub nicio formă 20 kg, nici chiar pentru cei bine antrenaţi. Un calcul simplu arată că urcuşul pe munte provoacă o cheltuială de energie de peste 1 300 de calorii pe oră; acelaşi calcul arată că în 3 ore şi jumătate de urcuş se cheltuieşte aceeaşi energieca într-un marş de 30 km cu 27 kg în spate (adică circa 6 ore de mers).

În cele de mai sus am urmărit să demonstrăm de ce este atât de important ca greutatea purtată în timpul drumeţiei să fie cât mai mică.

Astfel, în mod orientativ, putem fixa următorul barem – în legătură cu vârsta, sexul, gradul de antrenament şi cu felul drumeţiei – al greutăţii medii a sacului de spate:

Vârsta	La drum drept, antrenat kg	La drum drept, neantrenat; la urcuş, antrenat kg.	La urcuş. Neantrenat kg.
10 – 12 ani	2 – 3	1 – 2	1/2 – 1
13 – 15 ani	3 – 5	2 – 4	1 – 3
16 – 17 ani	5 – 7	4 – 6	3 – 5
18 – – 21 de ani	7 – 10	6 – 8	5 – 7
Peste 2 lde ani	10 – 15	8 – 12	7 – 10

— Fetele către cifra cea mai mică; băieţii către cifra cea mai mare.

Desigur, aceste cifre pot fi depăşite, în primul rând potrivit cu dezvoltarea muşchilor şi gradul de antrenament.

Îmbrăcămintea drumeţului. Printre pregătirile cele mai de seamă în vederea drumeţiei figurează şi alegerea îmbrăcămintei. Îmbrăcămintea are o importanţă deosebită chiar şi în viaţa obişnuită, cu atât mai mult în timpul drumeţiei. Corpul omenesc este acoperit cu

haine, în primul rând, pentru a fi ajutat să-şi menţină temperatura constantă (37°), la adăpost de influenţa căldurii excesive sau a frigului. Hainele însă nu trebuie să oprească sau să îngreuieze evaporarea transpiraţiei şi schimbarea continuă a aerului încărcat cu vaporii de la suprafaţa pielii. Totodată, hainele trebuie să protejeze corpul de lovituri, zgârieturi etc., lăsându-i toate mişcările libere şi permiţând ca sângele să circule normal în toate segmentele.

Încălţămintea cea mai potrivita trebuie, la rândul ei, să îndeplinească unele condiţii de mare importanţă:

— Să fie permeabilă pentru aer şi astfel să nu oprească transpiraţia (deci nu de gumă, cauciuc şi nici din material plastic compact);

— Cu cât drumul este mai accidentat (munte, pietriş), talpa trebuie să fie mai groasa, pentru ca piciorul să nu simtă asperităţile drumului, dar în acelaşi timp să rămână elastică, pentru a nu împiedica mersul normal;

— Să fie comodă ca format şi mărime şi adaptată la picior (purtată). Nu se pleacă la drum cu „ghete noi", pentru că ivirea unor surprize neplăcute – ca rosăturile, bătăturile etc. – poate împiedica continuarea drumului;

— Să fie cât mai uşoară;

— Să cuprindă complet glezna.

Bocancii obişnuiţi din piele pot îndeplini toate aceste condiţii.

Dintre tipurile de încălţăminte ce pot fi utilizate cu succes în drumeţie amintim ghetele de baschet, care sunt o combinaţie de gumă şi pânză prin care aerul circulă cu uşurinţă, au talpa suficient de groasă şi elastică, sunt comode, uşoare şi îmbracă complet glezna. Defectul acestui fel de încălţăminte este că se umezeşte repede prin ploaie sau prin mersul în iarbă umedă; în schimb se usucă mai uşor decât încălţămintea de piele.

Pentru ca piciorul să stea comod în încălţăminte şi să nu sufere din cauza transpiraţiei, este recomandabil să se poarte 2 perechi de ciorapi, dintre care o pereche de bumbac, pentru a absorbi transpiraţia şi cealaltă de lână moale (pe deasupra) care permite aerului să circule.

Deci o pereche de bocanci sau ghete de baschet, 2 – 3 perechi de ciorapi de lână şi 2 – 3 de bumbac. Mai mult nu trebuie, pentru că drumeţul poate să-şi spele ciorapii singur, ori de câte ori este nevoie.

Hainele pentru timp de vară, călduros, trebuie să fie uşoare,

suficient de largi şi comode, pentru a nu stânjeni mişcările şi a permite ca în jurul corpului să existe în permanenţă o pătură de aer. Hainele drumeţului trebuie să fie confecţionate dintr-o ţesătură permeabilă pentru aer, prin care să poată ieşi transpiraţia. Nu se admit hainele de piele, plastic compact sau ţesături cauciucate, decât ca îmbrăcăminte de protecţie contra intemperiilor. Pe piele se vor purta maiouri de bumbac, iar pentru nopţile răcoroase, pulovere uşoare dar groase, de lână.

Deci, pantalon (fustă), bluză de trening sau o confecţie largă şi simplă, chiloţi de bumbac, maiou şi cămaşă de bumbac. Pentru cap, pălărie, şapcă de pânză sau basc.

În sacul de spate: 1 – 2 maiouri, 1 – 2 cămăşi, 1 – 2 chiloţi de bumbac, un pulover de lână cu mâneci şi o haină uşoară de ploaie (plastic sau ţesătură impermeabilizată), care va folosi şi împotriva vântului.

Iarna, îmbrăcămintea va fi de tip „schi" sau „trening", completată cu un pulover de lână mai dens, o haină căptuşită, mănuşi şi căciulă de stofă sau lână.

Alte obiecte necesare drumeţului. Dacă socotim că briceagul este un obiect de mare necesitate la drum, că trebuie să avem la noi un chibrit şi că săpunul, prosopul (fie şi de hârtie), batistele, ochelarii de soare sau bidonul de apă sunt de asemenea indispensabile, mai există obiecte de mare valoare la drum, chiar şi atunci când le posedă numai unul sau numai unii componenţi ari grupului de drumeţi. Un asemenea obiect este termosul, preţios în special pentru faptul că poate menţine o băutură caldă (cafea, cacao, ceai) sau rece, reconfortantă.

Trusa medicală de prim-ajutor, despre care dăm şi câteva amănunte, este absolut necesară îndeosebi pentru grupurile care urcă pe munţi sau străbat locuri necunoscute, depărtate de aşezări omeneşti.

O trusă de prim-ajutor trebuie să cuprindă:

— L-2 feşi de tifon pentru pansarea rănilor;

— 50 – 100 g vată;

— Un flacon de Bromocet, care se utilizează ca dezinfectant al rănilor şi al pielii numai după diluare: 2 linguriţe într-un litru de apă;

— Cristale de permanganat de potasiu (în cutie de plastic sau tub de sticlă bine închis), pentru a servi ca dezinfectant al rănilor, arsurilor şi pielii. Permanganatul cristale trebuie mânuit cu grijă (arde

ţesăturile şi decolorează); pentru răni şi gargară se dizolvă câteva cristale până ce apa devine roz deschis. Poate înlocui bromocetul;

— Aureociclină 3% (tub cu unguent ce conţine antibiotic); se întrebuinţează pentru ungerea rănilor după ce au fost spălate;

— Sulfatiazol tablete; se pisează, iar praful obţinut se pune pe răni după ce au fost spălate (poate înlocui aureociclină).

În afară de cele de mai sus, trusa medicală a drumeţului trebuie să conţină şi alte preparate utile, printre care:

— Vitamina C şi polivitamine, necesare în timpul eforturilor fizice şi în timpul alimentării cu conserve;

— Antinevralgice;

— Bicarbonat de sodiu, necesar pentru prevenirea şi combaterea febrei musculare (durerilor musculare de după eforturile fizice ale primelor zile de drumeţie);

— Purgative uşoare.

De asemenea: se pot folosi medicamente ce eventual se găsesc la punctele farmaceutice de la cabane (vezi tabelul II de la sfârşit).

Trusa medicală, cuprinzând cele enumerate mai sus puse într-o pungă simplă de pânză cu despărţituri şi apoi într-o pungă de plastic bine legată (pentru siguranţă), nu va cântări mai mult de 350 g. Ea poate fi redusă la o trusă individuală de 200 g, limitând cantităţile la strictul necesar.

Articol II. PLANIFICAREA PE ETAPE A DRUMEŢIEI

Planificarea etapelor drumeţiei are importanţa ei, atât pentru buna întrebuinţare a timpului, cât şi pentru dozarea eforturilor fizice. În primul rând trebuie ţinut cont de nevoia ca organismul să fie supus unor solicitări treptate, pentru a da cel mai bun randament. Dacă, spre exemplu, în prima zi de vacanţă, plecând noaptea din Bucureşti şi ajungând dimineaţa la Brezoi, se planifică a dormi seara la cabana Obârşia Lotrului, va fi sau imposibil sau o greşeală gravă, dăunătoare organismului. Un astfel de drum (13 – 15 ore de mers pe jos de la Voineasa) poate fi împărţit în două sau chiar trei etape (ţinând seama de faptul că prima noapte a fost petrecută pe drum). În general, pentru prima zi de drumeţie se recomandă un traseu scurt, de 2 – 3 ore de mers, pentru a doua zi 5 – 6 ore şi numai pentru a 3-a zi trasee ce depăşesc 7 ore de mers.

Dacă din prima zi, se vor face trasee de (9 – 10 ore, de cele mai multe ori, din lipsă de antrenament, a doua zi drumeţii vor zăcea în

cabană cu febra musculară sau nu vor mai fi apţi decât pentru un traseu scurt, iar entuziasmul şi bucuria drumeţiei vor fi umbrite de numeroase neplăceri. Se recomandă, de asemenea, ca după etape lungi succesive (2 – 3 zile cu peste 6 – 7 ore de mers) să se planifice o zi de odihnă, în timpul căreia să se facă mişcări (jocuri cu mingea, gimnastică) şi să se doarmă 9 – 10 ore din 24.

Ce este oboseala?

Oboseala este starea în care organismul, după o activitate intensă sau prelungită, devine din ce în ce mai puţin capabil de a continua această activitate. Oboseala în urma efortului fizic este datorită unui complex de factori (modificări în funcţiile sistemului nervos, sistemului muscular şi aparatului circulator, care se atenuează sau dispar prin repaus).

Aşadar, ar fi o greşeală să socotim că numai muşchii obosesc după un drum greu. Muşchii sunt comandaţi de sistemul nervos central, iar în timpul efortului fizic participarea sistemului nervos este foarte importantă. Aşa se explică faptul că, după eforturi fizice mari, omul nu este capabil să depună eforturi mintale în continuare, să facă calcule, să memoreze etc.

Oboseala după un efort se produce mai repede la cei lipsiţi de antrenament pentru activitatea fizică şi mai greu la cei care au făcut un asemenea antrenament în mod constant şi gradat. Aşa se explică performanţele sportive, datorite bineînţeles unor calităţi fizice deosebite, dar care nu pot fi puse în valoare decât printr-un antrenament constant, regulat şi gradat.

Astfel „maratonul" – alergarea pe o distanţă de peste 42 km – este o performanţa imposibilă pentru cei ce nu practică sportul. Organismul sportivilor este în aşa fel pregătit prin antrenament, încât principalele funcţii pot să ajungă la un nivel foarte înalt. Respiraţia aduce o mare cantitate de oxigen, inima se contractă mai puternic şi mai amplu, mărind cu mult cantitatea de sânge şi substanţe hrănitoare trimise în corp şi în special în muşchi, care au nevoie de o cantitate de sânge de 10 – 15 ori mai mare decât în stare de repaus. Creşte de asemenea eliminarea substanţelor nefolositoare sau toxice, rezultate din arderi (bioxid de carbon, urce etc.). Deoarece arderile cresc, pentru a se menţine temperatura constantă a corpului, pielea evaporează o mare cantitate de apă. Ritmul şi forţa contracţiilor inimii cresc, tensiunea arterială creşte de asemenea, şi toate acestea – până la

limita pentru care organismul a fost pregătit.

Oboseala depinde şi de intensitatea efortului pe unitatea de timp. Cine practică sau a văzut cum se practică sportul cu haltere, îşi poate da seama că în câteva secunde se cheltuieşte o energie musculară şi nervoasă uriaşă, obosind rapid pe cei mai puternici dintre sportivi.

Gândiţi-vă ce s-ar face un drumeţ neantrenat dacă ar porni la drum cu 30 – 40 kg în spate: după câţiva kilometri s-ar prăbuşi, sleit de puteri, dacă până atunci nu a făcut vreun alt accident (crize de sufocare, hemoragie cerebrală etc.). Fără antrenament, inima nu poate totdeauna face faţă sarcinii ce i se impune: un timp se dilată, se contractă mai repede, dar când efortul ei devine insuficient faţă de nevoi se pot produce tulburări grave. Oboseala este un avertisment care impune încetarea efortului şi trecerea în stare de repaus. Din cele de mai sus rezultă în mod evident necesitatea ca efortul drumeţului să fie astfel dirijat încât oboseala să apară cât mai târziu şi în măsura cât mai mică.

Articol III. Cum se poate preveni oboseala?

Despre prevenirea oboselii am vorbit de fapt şi până aici şi vom vorbi şi în continuare. Toţi factorii unei drumeţii raţional organizate contribuie la prevenirea sau micşorarea stării de oboseală:

— Pregătirea prin antrenament;

— O greutate nu prea mare în spate;

— Un sac de spate comod;

— Haine potrivite, încălţăminte comodă;

— Un itinerar întocmit raţional, cu etape mici la început (pentru a suplini sau completa antrenamentul);

— Ritmicitatea mersului;

— Odihna raţională în mers şi la capătul etapelor;

— Un comportament disciplinat în alimentaţie.

Despre ultimele trei cerinţe ne vom ocupa în continuare.

Ce înseamnă ritmicitatea mersului?

Deseori, odată cu părinţii ieşiţi la plimbare, copiii, deşi de fapt îi însoţesc în aceeaşi direcţie, merg când înainte, când în urma lor, când în pas lent, când în fugă. Un astfel de mers, potrivit vârstei fragede şi organismului în dezvoltare, este ceea ce am putea numi un „mers anarhic”, care pentru adolescent sau adult este deosebit de obositor. În drumeţie trebuie pornit în pas lent, lăsând organismului posibilitatea

de a se adapta la efortul necesar marşului. Deosebit de important este ca acest pas lent să fie şi cât mai constant de la început. După 20 – 40 de minute de mers vom găsi fără nicio greutate pasul cel mai potrivit antrenamentului pe care îl avem, sarcinii pe care o ducem în spate şi felului drumului pe care îl parcurgem.

Dacă, o dată coborâţi din tren, pe motivul întârzieri, vom porni în marş forţat, în scurt timp va trebui să ne oprim sufocaţi şi să constatăm că „am luat-o prea repede". Mersul obişnuit, pe drum drept, are un ritm de 80 – 100 de paşi pe minut şi o viteză de 3 – 5 km pe oră. Cu cât urcuşul va fi mai accentuat, cu atât pasul va avea lungimea mai redusă (deci şi viteza mersului va fi mai mică), dar ritmul (numărul de paşi pe minut) va trebui să fie menţinut acelaşi, la numărul la care s-a adaptat organismul (bătăile inimii, respiraţia). În general, în drumeţie, drumul nu se măsoară cu kilometrul, ci cu ora de mers efectiv. După fiecare 50 de minute de mers se va face o oprire de 10 minute. Cum se vor utiliza aceste 10 minute de repaus? În primul rând, drumeţul se va elibera de povară, va face câteva mişcări de gimnastică (flexiuni ale trunchiului şi membrelor) şi – în special în primele 2 – 3 ore de mers – se va odihni în picioare. Mai târziu, când acumularea de acid lactic în muşchi creşte şi mişcările devin mai greoaie, drumeţul va sta jos, dar va face mişcări şi masări uşoare ale muşchilor gambelor, coapselor şi trunchiului.

După mai multe ore de mers, nu este permis ca muşchii să fie loviţi violent cu palmele sau cu pumnii, ci numai masaţi uşor, dar energic (prin netezire, frământare sau vibrare) timp de 3 – 5 minute. Dacă în timpul unui popas se poate face o spălare până la brâu cu apă rece său chiar o baie scurtă, masajul înainte de plecare va fi cu atât mai binevenit. În timpul popasului orar să nu se bea multă apă. Dacă se poate, este mai potrivit puţin ceai cald, dulce, puţină cafea sau cacao sau, dacă cel în cauză a transpirat mult, un pahar cu apă sărată (o linguriţă rasă la 200 ml de apă). Lămâia cu zahăr, fructele sunt de asemenea indicate contra setei.

Băutul apei în cantităţi mari, numai pentru motivul că a apărut setea, este dăunător. Este cunoscut că prin transpiraţie, odată cu apa, organismul pierde şi o mare cantitate de săruri minerale, printre care şi sarea (de unde gustul sărat al sudorii). Consumul de apă simplă, în timpul efortului, nu potoleşte setea şi nici nu micşorează transpiraţia, care va scoate afară o cantitate şi mai mare de sare. Apa sărată redă

organismului sarea pierdută, satisface setea şi reduce sau chiar opreşte transpiraţia.

Principalul combustibil al muşchilor în efort este zahărul. Este indicat deci ca în timpul repausului să se consume 2 – 3 bucăţi de zahăr, bomboane şi ciocolată, miere sau dulceaţă: nu este însă indicat să se mănânce carne, conserve, grăsimi. Este suficient să amintim că, dând stomacului de lucru în timpul mersului, o mare cantitate de sânge, în loc să ducă oxigen şi glucoza în muşchi, va fi blocată pentru digestie. Drept urmare, mersul va deveni mai greoi, oboseala va apărea sub formă de somnolenţă, iar muşchii nu-şi vor recăpăta toată puterea decât după ce digestia va fi terminată. După 3 – 4 ore de mers se va face un popas de aproximativ o oră, cu care ocazie se poate lua şi o gustare sau chiar masa de prânz. Dacă această gustare sau prânz se va transforma însă într-o masă copioasă, va fi foarte greu de pornit din nou la drum: picioarele vor deveni grele ca de plumb, durerile musculare se vor accentua, vor apărea senzaţia de oboseală şi, bineînţeles, somnul. Toate acestea se datoresc digestiei, care mobilizează o mare cantitate de sânge din celelalte organe şi care va dura cu atât mai mult cu cât alimentele ingerate vor fi fost în cantitate mai mare şi mai greu de digerat (conserve de carne, peşte).

Ce se recomandă pentru repausul de o oră? În primul rând se recomandă acelaşi tip de odihnă activă (cu mişcare, eventual gimnastică sau jocuri uşoare). Se poate face o baie său o spălare cu apă rece, iar înainte de plecarea la drum (cu 3 – 5 minute) o masare uşoară a muşchilor sau mişcări de încălzire. La începutul repausului de o oră se poate bea apă (200 – 400 ml), ceai, apă minerală, suc de fructe sau – dacă ne-am oprit la o cabană – sifon cu sare, pentru a înlocui apa pierdută prin transpiraţie.

În ce priveşte alimentarea, se pot utiliza orice fel de alimente, dar în cantităţi mici, recomandându-se în mod deosebit dulciurile (zahăr, bomboane, siropuri, fructe, biscuiţi etc.). Vom aminti că pentru un asemenea popas este deosebit de indicată ciocolata, în cantitate de 25 – 50 g – nu mai mult. Pe lângă faptul că este uşor digerabilă şi bogată în calorii (de două ori cât carnea şi aproape cât untul proaspăt), ciocolata mai are calitatea de a stimula sistemul nervos. Abuzul de ciocolată este însă tot atât de dăunător ca şi abuzul de cafea; pentru acest motiv, ciocolata se va consuma în cantităţi moderate (100 – 150, cel mult 200 g pe zi).

Repausul de o oră va fi astfel organizat, încât momentul plecării să vină după cel puţin 30 – 40 de minute de la terminarea gustării, pentru a dă stomacului un răgaz necesar începutului digestiei. După o zi de mers, ajuns la cabană sau la locul unde va fi găzduit, drumeţul va trebui să facă mai întâi un duş, sau să se spele cu apă şi săpun, fie chiar şi cu apă foarte rece de munte. Duşul sau spălarea nu se fac decât după ce a dispărut orice urmă de transpiraţie fără exagerări, spălatul „la pârâu – chiar şi atunci când apa este foarte rece – nu este cu nimic dăunător, mai ales dacă va fi urmat imediat de îmbrăcarea unor haine călduroase (pulovere de lână sau haine cu ţesătură deasă). După masa de seară, sunt indicate o scurtă plimbare în aer liber şi culcarea la ora 21, pentru ca să fie timp suficient de somn până dimineaţa (8 – 9 ore).

În seara primei zile de drum sau în seara zilei în care s-au făcut eforturi mari, pentru a evita febra musculară şi a uşura refacerea rezervei alcaline, se vor putea lua înainte de culcare câte 2 – 6 g de bicarbonat (2 – 6 comprimate, cu apă).

Somnul drumeţului. Somnul este acela care contribuie în mod hotărâtor la refacerea forţelor. Astfel, somnul pune în repaus sistemul nervos, ale cărui celule îşi pot recăpăta în timp de 7 – 8 ore întreaga capacitate de funcţionare; muşchii îşi vor reface de asemenea puterea de contracţie, se vor debarasa de produsele rezultate din activitatea intensă a zilei respective; chiar aparatul cardiovascular va intra într-un repaus relativ, inima îşi va rări bătăile şi tensiunea arterială va scădea.

Un somn adânc, în aer curat şi răcoros, va asigura refacerea în cele mai bune condiţii a întregului organism. În timpul somnului de după efort, prin intermediul plămânilor, aportul de oxigen şi îndepărtarea bioxidului de carbon nu încetează nicio clipă, având un rol deosebit în împrospătarea puterii de lucru.

Pentru a asigura un somn reconfortant trebuie ţinut seama de câteva recomandări:

— Culcarea se face la cel puţin o oră după masa de seară şi după o scurtă plimbare;

— Masa de seară să nu conţină alimente greu digerabile (conserve, grăsimi, sosuri, varză etc.);

— Să nu se bea alcool înainte de culcare;

— Să nu se consume cafea, cacao sau ciocolată înainte de culcare;

— Să se aerisească bine camera de dormit şi să se asigure

pentru noapte o aerisire continuă;

— Să se asigure liniştea şi întunericul în camera de dormit.

Greşit procedează cei care cred că în drumeţie se pot face petreceri până noaptea târziu, se poate consuma oricât alcool, iar somnul deficitar se poate completa pe drum, în timpul popasurilor. În afară de faptul că somnul de noapte nu se poate compara cu cel din timpul zilei (care este mult mai puţin odihnitor), trebuie să subliniem că un asemenea comportament anarhic în timpul drumeţiei (eforturi repetate după odihnă incompletă) este de-a dreptul dăunător sănătăţii. În mod obişnuit, adulţii au nevoie de cel puţin 7 – 8 ore de somn în 24 de ore, iar adolescentul şi copilul de 8 – 9 ore. Lipsa somnului, insuficienţa sau neasigurarea condiţiilor unui somn. odihnitor, mai ales în cursul unor eforturi repetate, duc la aşa-zisa „oboseală cronică" sau „surmenaj", stare care favorizează numeroase feluri de îmbolnăviri. Drumeţul va dormi deci cel puţin 9 ore din 24 şi în condiţii cât mai apropiate celor descrise mai sus.

Articol IV. CÂTEVA CUVINTE DESPRE RESPIRAŢIE

A fost amintit, în paginile anterioare, rolul respiraţiei, ca mecanism de introducere a oxigenului în organism şi de eliminare a bioxidului de carbon. Omul are nevoie în stare de repaus de cel puţin 20 de litri de oxigen pe oră, care sunt extrasi din cel puţin 500 de litri de aer; el elimină în acelaşi timp 18 – 19 litri de bioxid de carbon. În timpul eforturilor fizice, respiraţia devine mai profundă şi mai frecventă, deoarece consumul de oxigen creşte de 10 – 20 de ori. Pentru acest motiv, cutia toracică trebuie să fie liberă să-şi amplifice mişcările, să primească o mai mare cantitate de aer la fiecare inspiraţie. Regularitatea (ritmicitatea) respiraţiei face ca aportul de oxigen să fie continuu, sângele să transporte în mod constant la muşchi cantitatea de oxigen necesară.

Acestea sunt motivele pentru care ritmicitatea respiraţiei este o condiţie a bunei funcţionări a organismului în timpul drumeţiei.

Vorbirea, cântatul sau fluieratul în timpul mersului tulbură ritmicitatea respiraţiei, împiedică buna oxigenare a sângelui, în special când organismului i se cere un efort deosebit, micşorează randamentul muscular şi favorizează oboseala.

Fumatul în drumeţie.

Fumatul în timpul minutelor de odihnă sau în timpul mersului este o adevărată calamitate. Este cunoscut faptul că nicotină

(substanţa toxică din tutun) este una din cele mai puternice otrăvuri naturale (o picătură ucide un câine, iar 10 picături un cal).

Dacă socotim că, în timpul fumatului, muşchiul cardiac este mai prost hrănit şi astfel se micşorează capacitatea de funcţionare a inimii; dacă ţinem seama de faptul că odată cu fumul de ţigară se introduce în plămâni o cantitate de oxid de carbon (gaz de ardere) care blochează în bună parte transportul de oxigen şi influenţează negativ inima; dacă, în sfârşit, amintim că tutunul este pentru sistemul nervos o otravă, putem să ne dăm seama ce neajuns enorm înseamnă pentru un drumeţ fumatul unei ţigări în timpul efortului sau în timpul minutelor de odihnă.

În plus, în timpul inspirării fumului de tutun, ritmul respiraţiei se dereglează, cantitatea de oxigen din sânge scade şi în scurt timp apar semne de oboseală, tulburări de vedere şi somn, dureri musculare, ameţeli etc.

Dacă în timpul scurtelor perioade de odihnă din timpul drumeţiei se fumează, buna dispoziţie, care ar trebui să apară la sfârşitul odihnei, lipseşte, iar efortul fizic devine din ce în ce mai neplăcut, mai obositor.

Acestea sunt doar o parte dintre considerentele care fac ca fumatul să fie incompatibil cu drumeţia şi cu sportul în general. Fumătorul va trebui să renunţe la tutun în timpul drumeţiei sau să-l rărească în aşa fel, încât să poată beneficia măcar în parte de avantajele acestui sport minunat şi complex.

De altfel, fumătorii ştiu că în timpul excursiilor în aer liber „nevoia de fumat" scade; aceasta este reacţia organismului intoxicat în faţa darurilor naturii (aer curat, oxigen, relaxare nervoasă etc.). Reamintim că fumatul înainte de culcare sau în timpul nopţii provoacă insomnii, că fumatul în aer rece este deosebit de dăunător şi poate declanşa îmbolnăviri ale plămânilor şi, în sfârşit, că, pentru cei cu voinţa insuficient călită, sunt preferabile ţigările cu tutun fin, nearomate şi cu filtru.

Fumatul micşorează depozitul de zahăr şi de vitamină C din organism, substanţe de o importanţă covârşitoare pentru efortul fizic. Pentru acest motiv, fumătorii vor consuma în mod deosebit dulciuri în timpul drumeţiei şi vor lua zilnic vitamina C şi B.

Articol V. IGIENA CORPORALĂ ÎN TIMPUL DRUMEŢIEI

În orice condiţii s-ar afla drumeţul, întreţinerea curăţeniei

corporale este o obligaţie absolută. În timpul călătoriei pe jos, pielea se acoperă cu săruri şi grăsimi, secretate odată cu transpiraţia, cu praf, pulberi, scame din haine etc. Pe toată suprafaţa pielii, precum şi pe hainele noastre, se găsesc în permanenţă o sumedenie de microbi aşa zişi „banali", ca streptococii şi stafilococii, care dacă în mod normal nu fac niciun rău, în anumite condiţii pot provoca boli destul de grave: angine (dureri în gât), otite (infecţii ale urechii), blefarite şi conjunctivite (îmbolnăviri ale ochilor), dar mai ales infecţii ale pielii (coşuri, furuncule etc.). În timpul drumeţiei, pericolul creşte în mod deosebit prin apariţia de rosături (de la haine sau încălţăminte), mici zgârieturi, înţepături, ce se infectează cu uşurinţă, datorită faptului că organismul se poate găsi în momente de oboseală marcată, în lipsă de vitamine şi în special de vitamină C. Prin urmare, îndepărtarea zilnică de pe piele a stratului de grăsime, îmbâcsită cu praf şi microbi, devine o măsură preventivă obligatorie. Spălarea se poate face în orice condiţii, dar în mod obligatoriu cu săpun. Rănile sau rosăturile trebuie dezinfectate, pudrate cu praf de sulfamidă sau unse cu aureociclină, pentru a nu se infecta. Rănile vor fi, în plus, pansate şi protejate de noi rosături sau zgârieturi. Hainele vor fi curăţate şi scuturate bine în fiecare seară, iar lenjeria de corp schimbată la două zile sau chiar zilnic şi spălată cu săpun.

În cabane, înainte de culcare, păturile şi pernele vor fi bine scuturate afară, iar dimineaţa, după scuturare, vor fi expuse la soare sau aerisite. Întreţinerea curată a păturilor, pernelor şi cearşafurilor este o obligaţie nu numai în ce priveşte igiena proprie, ci şi pentru protecţia celor ce vor mai utiliza aceste obiecte în zilele următoare.

De la cabanieri trebuie cerute păturі, perne şi cearşafuri curate – vom pretinde două cearşafuri, pentru a nu dormi în contact direct cu pătura – dar avem datoria de a le preda în cea mai bună stare de curăţenie, de a le utiliza cu grijă şi de a nu le folosi în afara cabanei (pentru a evita infectarea sau transportul în cabană a unor insecte dăunătoare şi purtătoare de boli).

Articol VI. APA

Apa reprezintă peste 70% din greutatea corpului omenesc; ea este prezentă atât în interiorul celulelor, intrând în componenţa acestora, cât şi în exteriorul lor, în lichidele circulante (sânge, limfă), lichidul cefalorahidian, sucul gastric etc.

Apa reprezintă 94 – 99% din aceste lichide ale organismului,

care mai conţin diverse alte elemente necesare vieţii şi anume săruri (de sodiu, potasiu, calciu, magneziu şi clor) – iar sângele mai conţine acid carbonic şi proteine.

Numai sângele reprezintă 7, 7% din greutatea corpului, adică între 4 şi 71/2 litri.

Apa în organism este în continuă mişcare. În timp ce o importantă cantitate se elimină prin urină, transpiraţie şi prin plămâni, mecanisme nervoase specializate semnalează pierderile prin senzaţia de sete, obligându-ne a le înlocui. Astfel, pierderea zilnică de apă este cifrată la aproximativ 21/2 litri, iar recuperarea acestei cantităţi se face: cea l litru prin alimente (toate alimentele conţin o oarecare cantitate de apă), cca. 300 ml prin oxidarea acestor alimente, rămânând ca aproximativ 1, 2 litri să fie recuperaţi prin consum direct de lichide.

În timpul efortului muscular, pierderile de apă prin transpiraţie şi respiraţie se măresc de 2 ori şi chiar mai mult, mărind astfel şi necesarul de lichid înlocuitor. Pierderile acestea prin sporirea activităţii musculare sunt datorate în primul rând nevoii de a menţine la un nivel constant temperatura corpului (prin evaporarea transpiraţiei) şi trecerii prin plămâni a unei mai mari cantităţi de aer, care se încarcă cu vapori de apă.

Cu cât este mai mare efortul şi se consumă mai multe calorii, cu atât creşte pierderea de apă. Această creştere a fost evaluată la l ml pentru fiecare calorie, ceea ce înseamnă că în timpul unei ascensiuni pe munte sau în timpul parcurgerii unei distanţe mari, cu poveri însemnate, omul poate pierde 3 – 4 – 6 litri de apă şi chiar mai mult. Dacă ţinem seama că odată cu transpiraţia se pierd şi mari cantităţi de săruri şi în special de clorură de sodiu (sare de bucătărie), este lesne de înţeles de ce înlocuirea simplă a apei este insuficientă.

Setea nu poate fi potolită prin consumul unor mari cantităţi de apa deodată. Dacă drumeţul, în timpul unui drum anevoios, a fost lipsit de posibilitatea de a bea din când în când apă, o dată ajuns la izvor el va greşi dacă va bea cantităţi mari; senzaţia de sete va persista încă 30 de minute după ce au fost depăşite nevoile de apă ale organismului. De aceea, se impune ca drumeţul, după ce a consumat 200 – 400 ml de apă să aştepte 10 – 20 de minute, eventual să mai bea 200 – 300 ml şi numai după alte 10 – 20 de minute, dacă setea persistă, să-şi completeze pierderile.

Apa sărată, apa minerală sau sucurile de fructe înlocuiesc cu mai mult succes pierderile de lichide, pentru că redau organismului şi o parte din sărurile pierdute; senzaţia de sete dispare astfel mai repede, iar transpiraţia scade.

Lichidele calde (zeama caldă de compot, supele, ciorbele) fac de asemenea să dispară mai curând senzaţia de sete şi înlocuiesc într-un mod mai blând apa pierdută. Consumul „pe sete" de mari cantităţi de lichide reci sau „de la gheaţă" este o violenţă la adresa organismului; în afară de faptul că nu opreşte transpiraţia şi nu potoleşte setea, răcirea bruscă a organismului după efort poate fi deosebit de dăunătoare sănătăţii.

Băuturile alcoolice nu sunt potrivite sub nicio formă să înlocuiască pierderile de apă din timpul eforturilor fizice. Ele trebuie interzise în timpul drumeţiei şi cu atât mai mult pentru a „potoli setea". Nici vinul, nici şpriţul şi nici berea nu trebuie consumate în timpul drumeţiei decât după mese şi în cantităţi mici. Alcoolurile tari, atât de apreciate de unii pentru „a se încălzi" după un drum de iarnă, nu fac altceva decât să mascheze pentru moment senzaţia de frig; în realitate alcoolul consumat după oboseală face să scadă capacitatea organismului de a se reface, măreşte oboseala şi este profund dăunător.

Ce trebuie să ştim despre apa de băut?

În timpul drumeţiei, apa de băut poate constitui o problemă, şi anume atunci când se consumă din râuri, lacuri, izvoare sau fântâni insalubre. După cum este bine cunoscut, apa poate conţine germeni ai unor boli grave, cum sunt febra tifoidă, dizenteria, hepatita epidemică sau leptospiroza.

Pentru a fi bună de băut, adică fără pericol pentru sănătate, apa trebuie să aibă câteva calităţi de bază: să fie limpede, să nu aibă miros, să nu aibă alt gust decât cel plăcut specific apei şi să nu conţină germenii unor boli transmisibile. Dacă primele trei calităţi pot fi controlate cu uşurinţă de oricine, cea de a patra pune probleme deosebite.

Microbii bolilor transmisibile ajung în apă mai cu seamă din fecalele şi urina oamenilor (sau animalelor) bolnavi şi îndeosebi de la oamenii (sau animalele) purtători de microbi, care neprezentând niciun semn de boală, cât timp nu sunt cunoscuţi nu sunt trataţi, putând răspândi microbii. Pentru leptospiroza, ca şi pentru numeroase

alte boli, cei ce răspândesc microbii pretutindeni sunt doi cunoscuţi duşmani ai sănătăţii omului: şoarecele şi şobolanul. De la şoareci şi şobolani se îmbolnăvesc cu uşurinţă animalele de pe lângă casă, precum şi numeroase animale sălbatice; aceste animale mici pot infecta cu urina şi fecalele lor alimentele şi apa pe care o consumă şi omul.

Microbii pot trăi pe pământ sau în apă (în raport cu condiţiile de umezeală şi căldură) timp de zile, săptămâni şi chiar luni. Apele de ploaie, scurgându-se la suprafaţa pământului, pot spală şi lua cu de o mare cantitate de microbi, ducându-i în pâraie, râuri, sau în izvoare şi fântâni neprotejate şi neîngrijite. De aici rezultă pericolul de a bea apă din asemenea locuri, ca şi din fântânile sau izvoarele plasate prea aproape sau „la vale" faţă de grajduri şi closete.

Apa instalaţiilor centrale din oraşe sau comune este garantată prin controlul medical ce i se face în permanenţă. De asemenea apele minerale îmbuteliate sunt garantate prin control medical. Izvoarele îngrijite, fântânile în jurul cărora nu sunt băltoace, care au acoperiş şi găleată curat întreţinute, pot oferi o apă bună de băut (organele sanitare semnalizează prin tabele indicatoare dacă apa din fântânile publice nu este potabilă).

Dezinfecţia apei de băut. La nevoie, drumeţul poate folosi orice apă, dacă o fierbe timp de 30 de minute pentru a distruge microbii. Se mai poate utiliza un dezinfectant al apei şi anume Cloramina B, care se găseşte sub formă de comprimate la orice farmacie. Pentru un litru de apă limpede se pune l comprimat de cloramină şi cu cât apa este mai puţin limpede se pun 2 – 3 – 4 comprimate; după ce se dizolvă comprimatul şi se amestecă bine cu apa, se lasă cel puţin 30 de minute, după care, dacă mirosul de clor a dispărut, apa se poate bea. Pentru a face să dispară mirosul de clor apa poate fi încălzită sau aerată prin treceri succesive dintr-un vas în altul. Dacă pe fundul vasului rămân grunji nedizolvaţi, aceştia se îndepărtează prin trecerea apei în alt vas.

Compoziţia chimică a apei de băut. Compoziţia chimică a apei de băut este aceea care îi dă gustul sau mirosul. Apa de ploaie, în trecerea ei prin pământ spre pânzele subterane, se debarasează de microbi şi substanţe organice şi se încarcă cu diverse substanţe sau elemente minerale, pe care le poate dizolva.

Astfel în unele regiuni, unde solul a fost fund de mare, apele se încarcă cu clorură de sodiu şi capătă gust sărat. Alteori, apele

antrenează cu ele diverşi compuşi de iod, sulf, calciu, potasiu, devin acide sau alcaline. Aceste ape sunt „mineralizate" şi pot fi folosite pentru băut numai dacă mineralizarea nu este prea mare (altfel pot da tulburări digestive diverse, diaree, crampe etc.). La munte, apele se mineralizează în legătură cu constituţia rocilor: astfel pe Ceahlău (munte calcaros) apele conţin cantităţi importante de calciu, în timp ce pe Făgăraş (munţi din roci dure greu solubile) apele aproape că nu conţin minerale, rămânând cu gustul de apa de ploaie (distilată).

Apele lacurilor urmează aceleaşi legi, se mineralizează în legătură cu râurile sau izvoarele care le alimentează şi cu roca sau conţinutul straturilor de pământ din jur. Din cele de mai sus este de reţinut că, în timpul drumeţiei, când mai multe zile la rând se consumă apă slab mineralizată, pierderile de minerale (prin transpiraţie) trebuie suplinite pe calea consumului de apă sărată sau de ape minerale ce nu au indicaţii medicale speciale (adică nu sunt ape puternic sulfurate, iodate etc.). De asemenea este de reţinut că, în cazul unor tulburări gastro-intestinale (diaree, greaţă, vărsături) însoţite de febră sau de stare generală rea, măsura ce trebuie luată de urgenţă este de a consulta un medic, singurul care va decide dacă îmbolnăvirea este o tulburare trecătoare sau o boală ce necesită un tratament special.

Nu putem închide acest capitol fără a reaminti că protecţia tuturor apelor curgătoare sau stătătoare, a fântânilor sau izvoarelor, nemurdărirea lor în orice fel constituie o datorie cetăţenească elementară. Drumeţul nu trebuie să treacă nepăsător pe lângă scurgerea unui closet de cabană în pârâul din care alţi tovarăşi de drum, necunoscând acest amănunt, vor bea apa cu câteva sute de metri mai jos; de asemenea, el nu poate trece nepăsător pe lângă cei care nu respectă măsurile de protecţie a sănătăţii şi deteriorează sau folosesc în mod nepermis sursele de apă, ori unde s-ar afla de (izvoare, şipote, fântâni, centrale mici etc.).

Articol VII. ALIMENTAŢIA ÎN DRUMEŢIE

Alimentaţia are un rol de prim ordin în întreţinerea activităţii organismului uman. Prin alimentaţie se asigură reînnoirea substanţelor constitutive ale celulelor din care este alcătuit organismul, precum şi substanţele ce folosesc drept combustibil pentru activitatea complexă a organismului. Aceste substanţe şi anume: proteinele, grăsimile, zaharurile, mineralele şi vitaminele sunt

cele cinci principii alimentare pe care le utilizează organismul. Lipsa sau insuficienţa oricăruia din aceste principii poate provoca tulburări de diverse grade, îmbolnăviri sau chiar moartea. Bineînţeles că aceste cinci principii nu sunt necesare în cantităţi egale, ci în anumite proporţii. Proporţionarea alimentelor, principiilor alimentare, pentru a da organismului posibilitatea unei funcţionări optimale, corespunzătoare cu felul activităţii, stă la baza alcătuirii corecte a raţiei alimentare. Alimentarea fundamentată pe astfel de raţii se numeşte alimentare raţională; ea are drept scop realizarea echilibrului nutritiv, adică să dea organismului ceea ce îi trebuie şi cantităţile de care are nevoie din fiecare principiu.

Alimentaţia raţională face ca întregul organism al drumeţului să beneficieze de călire şi de dezvoltarea forţelor intelectuale şi fizice. Excesul de conserve, de grăsimi, de condimente, de fructe insuficient coapte şi chiar excesul de dulciuri (atât de necesare activităţii musculare) poate provoca tulburări digestive care să deregleze funcţiile întregului organism. Deci, o primă regulă pentru drumeţie: să nu se facă excese alimentare!

Proteinele (protidele) sunt necesare organismului în primul rând pentru refacerea celulelor uzate din ţesuturi. Raţia zilnică de proteine pentru un drumeţ este de 100 – 120 g. Proteinele se găsesc în carne, ouă, peşte, lapte şi brânzeturi, precum şi în leguminoasele uscate, ca fasolea şi mazărea. Cerealele le conţin în cantităţi cu mult mai mici.

Grăsimile (lipidele) participă atât la alcătuirea materiei celulare, cât şi la producerea energiei, având o mare putere calorică. Raţia zilnică de grăsimi este de 60 – 140 g (mai puţin vara, mai mult iarna). Grăsimile se digeră mai greu decât celelalte alimente. Untul proaspăt este cel mai indicat, pentru faptul că se digeră mai uşor.

Glucidele (zahărul şi făinoasele) sunt principalul combustibil al organismului şi în special al muşchilor. În timpul drumeţiei glucidele se consumă mult şi trebuie mereu înlocuite. Sursa principală de glucide o constituie amidonul din cereale (pâine şi paste făinoase, de orice fel) şi din cartofi. Amidonul se digeră uşor, transformându-se în glucoza; aceasta trece în sânge, care o transportă la muşchi. Raţia zilnică de glucide este de 400 – 500 g, dar în timpul eforturilor musculare poate fi mărită până la 10-lig pentru fiecare kg de greutate corporală. Legumele şi fructele conţin procentaje diferite de glucide (5

– 40%) şi în plus vitamine care uşurează utilizarea lor de către organism. Dintre produsele zaharoase amintim bomboanele, glucoza (tablete), siropurile – sub formă de băuturi răcoritoare – precum şi ciocolata, aliment complex deosebit de valoros în drumeţie.

Mineralele de care organismul are nevoie în mod deosebit sunt: fierul (se găseşte în carne, ouă, vegetale), calciul (în lapte, brânzeturi şi vegetale), fosforul (în gălbenuşul de ou, creier, carne, lapte, fasole, nuci etc.), precum şi sarea (clorură de sodiu), care se găseşte în cantităţi mici în toate alimentele. În cazul transpiraţiilor abundente se adaugă în mod special 10 – 15 grame de sare pe zi sau se consumă alimente sărate din abundenţă (măsline, murături, scrumbii etc.). În afară de acestea, organismul mai are nevoie de sulf, iod, cupru etc., aflate în cantităţi suficiente în alimentele consumate în mod obişnuit. Vitaminele trebuie să intre în mod obligatoriu în componenţa raţiei alimentare a drumeţului, ca şi a oricărui om. Lipsa sau insuficienţa vitaminelor poate provoca tulburări, micşorează randamentul la efort şi rezistenţa organismului faţă de boli.

Vitamina C are un rol deosebit în apărarea organismului faţă de infecţii. Vitaminele din grupul B, şi în special vitamina B1, se adresează sistemului nervos, iar lipsa acestei din urmă vitamine provoacă nevralgii şi scăderea forţei musculare. Vitaminele B şi C contribuie în mod deosebit la întreţinerea randamentului muscular.

Deci, în timpul drumeţiei, interesul se îndreaptă spre vitaminele C şi B1 care, pentru siguranţă, se vor putea lua şi sub formă de preparate farmaceutice. Amintim că vitamina B1 se găseşte în cantităţi mici în alimentele obişnuite şi că o sursă mai importantă este drojdia de bere (10 mg la 100 g drojdie). În mod suplimentar se pot lua1 – 2 comprimate de vitamina B pe zi (10 – 20 mg). Vitamina C se găseşte în cantităţi mari în extractul concentrat de măceş şi extractul de brad (150 – 2000 mg la 100 g) şi moderat în: ardei iute şi dulce (100 – 300 mg/100 g), hrean, bob verde, pătrunjel şi mărar (150 – 200 mg/100 g). În cantităţi mici (20 – 70 mg vitamina C se mai găseşte în conopidă, usturoi verde, carne, agrişe, spanac, ştevie, roşii, ficat de vită, lămâi, portocale, căpşuni, zmeură, fragi şi varză crudă sau murată. Nevoia zilnică de vitamină C, care în timpul drumeţiei este de 200 – 400 mg, se poate completa din preparate procurate de la farmacie (polivitamine sau vitamina C 200).

Articol VIII. ALCĂTUIREA RAŢIEI CALORICE

Energia pe care o oferă diferitele alimente, precum şi consumul organismului în repaus sau efort, se măsoară în calorii. Astfel, în mod obişnuit un adult are nevoie zilnic: în stare de repaus de 1300 – 1800 de calorii; în stare de activitate fără eforturi fizice de 2500 – 3.000 de calorii; în condiţii de activitate fizică intensă de 4.000 – 6.000 de calorii. În această ultimă categorie intră drumeţul, în funcţie de greutatea purtată şi de dificultăţile drumului (distanţe, ascensiuni, căţărări etc.). Deci la drum – cum de altfel şi organismul o cere de îndată ce au fost petrecute mai multe ore în aer liber – există poftă de mâncare suficientă şi se mănâncă bine.

Dacă socotim că trebuie păstrat echilibrul între cantităţile de protide, lipide şi glucide – fără a exagera calculul la gram – vom ţine seama că dintr-o raţie de 4.000 de calării: 17% din calorii să fie date de protide (carne, peşte, brânzeturi, lapte) adică aproximativ 680 de calorii; 17% din calorii să fie date de grăsimi (în special unt, adică încă 680 de calorii, şi 66% din calorii să se asigure prin făinoase (pâine, biscuiţi) şi produse zaharoase (zahăr, bomboane), cel mult 100 – 150 g pe zi adică restul de 2 640 de calorii.

Dar aproape nu există alimente care să conţină numai proteine, numai glucide sau numai lipide. Alimentele obişnuite sunt complexe, deci grija principală a drumeţului nu va fi să stea cu creionul să calculeze, ci să-şi orienteze în mare alimentaţia, după nevoile organismului despre care am vorbit până aici.

Astfel ciocolata, care a mai fost menţionată, este un aliment complex, deosebit de bun pentru drumeţie. O sută de grame de ciocolată oferă organismului aproape 500 de calorii şi în acelaşi timp 20 g protide, 2 lg lipide, 57 g glucide, precum şi minerale ca: potasiu, calciu, magneziu, fosfor şi fier.

Iată (după prof. I. Gonţea) şi un tabel orientativ privind conţinutul în principii alimentare şi valoarea calorică a unor alimente:

Tabelul 1: Compoziţia şi valoarea calorică a unor alimente (pentru 100 grame de aliment consumabil)

Alimentul	Protide	Lipide	Glucide	Calorii
Secţiune 8.01 Lapte şi derivate				
Lapte de vacă	3,	3,	4,	68

	5	6	9	
Iaurt	4,5	4,5	3,5	75
Brânză de burduf	28,0	28,0	0,5	377
Brânză telemea	20,0	20,0	1,0	272
Carne şi derivate				
Carne de vită slabă	20,0	5,0	0,5	130
Carne de vită grasă	18,0	24,0	0,3	297
Carne de porc grasă	15,0	35,0	0,3	388
Ficat	20,0	5,0	4,0	146
Salam (vânătoresc, italian)	20,0	24,0		305
Salam de iarnă	30,0	15,0		543
Şuncă presată	2 – 1, 0	25,0		330
Secţiune 8.02 Ouă				
Ou de găină (integral)	11,0	12,0	0,6	171
Gălbenuşul	10,0	32,0		363
Peşte slab (biban, ştiucă, şalău, lin)	18,0	0,5		78
Peşte semigras (crap, chefal, plătică, ciortan, păstrăv)	18,0	3,0		102
Peşte gras	17,	10,		17

(somn, cegă, nisetru, scrumbie)	0	0		0
Icre de crap	16,0	3,0	3,0	106
Grăsimi				
Unt	1,0	80,0	0,5	750
Slănină sărată şi afumată	10,0	74,0		729
Fructe				
Mere	0,4		13,3	59
Pere	0,4		13,6	59
Prune	0,8		16,0	72
Caise	0,9		11,1	54
Cireşe	0,8		16,0	72
Struguri	0,8		18,0	80
Zmeură	1,4		7,0	40
Mure	1,1		9,0	45
Afine	0,8		12,1	56
Portocale	0,8		13,0	62
Nuci curăţate	10,7	58,5	13,0	666
Secţiune 8.03 Legume				
Cartofi	2,0	0,2	20,0	92
Ardei gras	1,	1,	5,	38

	5	0	5	
Roşii	1,0	0,2	4,0	22
Castraveţi	0,6	0,3	1,4	8
Secţiune 8.04 Leguminoase uscate				
Fasole uscată	23,0	2,0	6,0	342
Mazăre uscată	26,0	2,0	55,0	358
Produse derivate din cereale				
Pâine albă	8,0	1,0	50,0	218
Secţiune 8.05 Pâine neagră	8,5	1,5	42,0	215
Secţiune 8.06 Biscuiţi	10,0	10,0	72,0	430
Secţiune 8.07 Dulciuri				
Miere de albine	0,5		80,0	330
Marmeladă	1,0	1,5	65,0	211

Articol IX. ALTE INDICAŢII PRIVIND ALIMENTAŢIA

Consumarea de mari cantităţi de alimente, în special ca volum, chiar dacă prin compoziţia lor ar părea că satisfac cerinţele alimentaţiei raţionale, este contraindicată şi dăunătoare. Astfel, în principiu nimeni, dar mai ales drumeţul, nu trebuie să consume mai multe alimente decât simte că îi sunt necesare, pentru că organismele omeneşti au particularităţi ce nu totdeauna pot fi încadrate în calcule. Împărţirea cantitativă a alimentelor pe o zi depinde de programul zilei (aşa cum se spune la capitolul despre planificarea drumeţiei) şi nu de orele de prânz, cină etc.

În general este indicat ca seara să se mănânce mai puţin decât

dimineaţa şi decât la prânz, dar în timpul drumeţiei şi mai ales când se merge cea mai mare parte a zilei, alimentarea se va putea face la fiecare 2 – 3 ore, în cantităţi mai mici, în timpul popasurilor şi în aşa fel încât digestia să nu stânjenească mersul, iar stomacul să nu fie îngreuiat. La drum, desigur că nu se pleacă flămând, dar nici cu senzaţia de prea sătul. Cel puţin o dată pe zi este de dorit să se consume mâncăruri calde sau, în lipsă să se bea ceai. Când are ocazia, drumeţul să consume lapte, iaurt sau kefir, alimente cu rol favorabil deosebit. La drum este indicat să se ia măsline (sunt sărate şi au valoare calorică, adică 20% ulei), smochine, biscuiţi şi miere de albine (cu conţinut mare de glucide), jeleuri de fructe (care pe lângă glucide conţin şi vitamine) şi chiar tablete de glucoza (în loc de zahăr sau bomboane). Consumul de fructe şi zarzavaturi nespălate pune sănătatea în pericol (acestea pot avea pe de microbi sau ouă de paraziţi intestinali). Nu trebuie consumate decât mâncăruri gătite recent, servite fie foarte reci, fie foarte fierbinţi; niciodată cele abia încălzite.

Conservele sunt pentru drumeţ alimente de mare preţ, mai ales pentru drumurile lungi şi cu trasee depărtate de aşezări omeneşti. Trebuie precizat totuşi că mâncarea gătită sau alimentele proaspete sunt totdeauna preferabile conservelor, fiind mai bogate în vitamine şi nemodificate prin procedeele de conservare. În general, conservele vor furniza de preferinţă alimentele cu conţinut proteic ridicat (carne, peşte, lapte), prezentând şi avantajul aportului de calorii numeroase într-un volum mic. Conservele cu termenul de consum depăşit vor fi aruncate. Cutiile de conserve metalice trebuie cercetate înainte de a fi pregătite ca rezervă pentru drum. Tabla cutiei să nu fie ruginită sau lovită, iar cele două capace să nu bombeze în afară. Când cutia este înţepată pentru a fi deschisă, nu trebuie să arunce afară nici lichide şi nici gaze, ci din contră să aibă o presiune negativă. Cutiile bombate, cu gaze sau al căror conţinut are mirosuri străine, ciudate, vor fi aruncate fără prea multă şovăială, pentru că pericolul consumului acestor conserve este foarte mare.

Salamurile cele mai rezistente la căldură sunt cele uscate (de iarnă, de vară, elveţian, rusesc etc.). Ele nu vor fi purtate în sacul de spate mai mult de 24 – 48 de ore şi vor fi aruncate imediat ce devin lipicioase, zemuiesc său capătă mirosuri străine. Salamurile nu se transportă în cutii ermetice sau în pungi de plastic, pentru că se

alterează repede, ci se învelesc în hârtie şi se aşază la gura sacului de spate, pentru a putea primi aer.

Brânzeturile sărate, uscate sau conservate sunt alterate şi trebuie aruncate când îşi schimbă culoarea, când devin sfărâmicioase, când capătă mirosuri sau gusturi străine (amar, mucegai). Uneori parte din brânzeturi pot fi recuperate prin înlăturarea straturilor exterioare alterate.

Ouăle de raţă nu vor fi consumate decât după o fierbere de cel puţin 10 minute (în clocot). Nerespectarea acestei reguli expune la toxiinfecţie alimentară. Se deosebesc de ouăle de găină prin culoarea verzuie şi luciul deosebit al cojii. Ouăle sunt cu atât mai vechi cu cât plutesc mai orizontal în apă.

Punga sau cutia de lapte praf, după scoaterea cantităţii necesare, va fi imediat bine închisă. Praful de lapte se aruncă atunci când şi-a schimbat culoarea sau a căpătat miros sau gust de rânced.

Articol X. TOXIINFECŢIILE ALIMENTARE

Drumeţul poartă întotdeauna cu el o cantitate de alimente. Alimentele neconservate sau semiconservate, purtate pe căldură în sac se pot altera şi pot provoca îmbolnăviri grave. Aceste îmbolnăviri, numite toxiinfecţii alimentare, sunt datorite toxinelor unor microbi care găsesc în alimente condiţii prielnice pentru a se înmulţi. Laptele fierbinte, luat de dimineaţă în termos şi neconsumat, se va răci treptat şi va oferi microbilor cele mai bune condiţii de înmulţire (laptele serveşte drept suport şi sursă de hrană, umezeala şi temperatura sub 40° fiind prielnice dezvoltării microbilor). Astfel, microbii rămaşi pe dop sau pe sticla interioară a termosului vor începe să se înmulţească şi dacă printre ei se vor găsi şi stafilococi aurii – de exemplu – la prânz laptele va conţine o atât de mare cantitate de toxină stafilococică, încât să îmbolnăvească pe cel ce îl consumă. În asemenea situaţie, alimentul îşi schimbă foarte puţin aspectul, mirosul sau gustul, încât toate acestea pot trece neobservate. Acelaşi lucru se poate întâmpla cu bucăţile de carne friptă luate la drum, cu salamul (în special tăiat în felii) sau cu brânza proaspătă de vaci. Când sacul de spate se va încinge şi temperatura alimentelor va creşte peste 17 – 20°, microbii vor începe înmulţirea, iar după 4 – 6 ore, alimentele acestea, cu miros şi gust foarte uşor schimbat, vor putea provoca toxiinfecţii.

În afară de alimentele alterabile pe baza de carne, lapte, apă etc., cele mai periculoase sunt cremele (prăjituri) şi maionezele, care oferă

microbilor condiţii desăvârşite de înmulţire. În sfârşit, reamintim că ouăle de raţă „cleioase" pot provoca îmbolnăviri grave, deoarece pot conţine microbi de toxiinfecţie alimentară, chiar dacă sunt „garantat proaspete".

Semnele îmbolnăvirii apar de cele mai multe ori brusc, după 3 – 6 – 12 sau chiar 24 de ore de la consumarea alimentului infectat, cu greaţă, vărsături violente, crampe, diaree, dureri de cap, febră şi transpiraţie, ameţeli etc.

Primul ajutor se dă prin repaus, la umbră, comprese umede la cap şi lichide date cu linguriţa (câte puţin) dar mereu, de preferinţă ceai de mentă, de muşeţel sau apă fiartă. În lipsă se dă apă cu lămâie şi puţin zahăr sau apă simplă. Bineînţeles, dacă semnele sunt persistente şi violente, bolnavul va fi imediat transportat la cel mai apropiat medic sau spital.

Măsuri de prevenire. La drum nu se iau decât alimente proaspete, bine răcite (friptură, ouă fierte etc.) şi bine împachetate (nu în cutii ermetice şi nici în pungi de plastic, pentru a nu se „încinge").

— Toate alimentele gătite luate de acasă vor fi consumate în primele 6 ore (dacă s-au păstrat bine). Nu se iau la drum prăjituri cu cremă sau preparate cu maioneză.

— Alimentele alterabile vor fi controlate amănunţit înainte de consum şi vor fi aruncate fără a şovăi, la cea mai mică suspiciune.

— Alimentele gătite de la cabane sau restaurante nu vor fi consumate decât dacă au fost servite foarte reci sau foarte fierbinţi. Pericolul cel mai mare îl prezintă alimentele „călduţe", ţinute pe marginea plitei de la o masă la alta.

Articol XI. CONSTIPAŢIA

Din cauza schimbării bruşte a regimului alimentar şi din cauza pierderilor mari de lichide prin transpiraţie, foarte adesea, în primele zile ale drumeţiei, apare constipaţia. Desigur că neplăcerile acestui mic incident pot fi rezolvate cu un drajeu laxativ. Semnalăm însă drumeţului că trebuie să ia imediat măsuri mai ample de combatere a constipaţiei, deoarece indirect ea va deregla buna funcţionare a organismului, va face să scadă randamentul neuromuscular şi buna dispoziţie.

Măsurile constau în creşterea consumului de dulciuri (zahăr), pentru a uşura fermentaţia intestinală, şi creşterea consumului de fructe cu coajă şi vegetale, care conţin o cantitate mare de substanţe

nedigerabile, măresc conţinutul şi amplifică mişcările peristaltice ale intestinului.

Articol XII.

Articol XIII. CĂLIREA ORGANISMULUI

Drumeţul nu este un simplu călător, ci un sportiv care foloseşte soarele, aerul, apa, frumuseţile naturii şi minunile făurite de om, pentru a se căli, pentru a-şi îmbogăţi mintea, pentru a-şi reface forţele, în sensul cel mai adevărat al cuvântului.

Soarele, prietenul drumeţului ce trece prin păduri, poate deveni duşman pentru drumeţia în loc deschis. Soarele utilizat în mod raţional aduce elemente de călire deosebite: intensifică arderile din organism, accentuează astfel consumul de oxigen, face să crească numărul de globule roşii din sânge şi le îmbogăţeşte cu mai mult fier, ajută la formarea vitaminei D în piele şi, prin intermediul sistemului nervos, produce bună dispoziţie.

Dimineaţa, când nu bate puternic vântul şi soarele a răsărit, drumeţul poate călători în şort şi maiou, dar numai dacă pielea este dinainte pigmentată (bronzată), adică se poate apăra de surplusul de raze ultraviolete şi infraroşii. Către prânz (Între orele 11 – 15), când radiaţia calorică (raze infraroşii) a soarelui este maximă, nici celui mai „bronzat" drumeţ nu-i este permis să călătorească cu umerii şi capul descoperit; acumularea de căldură solară va fi atât de mare, încât, adăugată la căldura produsă de propriul corp în plin efort muscular, poate provoca supraîncălzirea cu micşorarea randamentului sau chiar cu fenomene de îmbolnăvire acută (insolaţie). Drumeţul neobişnuit încă cu soarele riscă să se aleagă cu un eritem solar grav şi chinuitor, dacă se va lăsa înşelat de briza răcoroasă a înălţimilor şi va merge cu trunchiul descoperit, pe vreme cu soare.

Pentru a evita insolaţia, în primul rând se va proteja capul cu un acoperământ uşor (şapcă, pălărie) şi de culoare deschisă, sau cu o simplă batistă umezită din când în când. Băile de soare, în timpul popasurilor sau zilelor de odihnă, trebuie făcute cu grijă şi treptat: în prima zi expunerea la soare se va face timp de 5 minute, expunându-se în mod egal fiecare latură a corpului. În zilele următoare, timpul de expunere se poate mări cu 5 minute zilnic la mare, cu 7 minute la munte, până la o oră (la mare) şi l ½a oră la munte. Astfel pielea va căpăta o culoare omogenă (pigmentare melanică), iar efectul curei de soare va fi maxim.

Expunerea nechibzuită la soare poate provoca arsuri şi complicaţii foarte neplăcute. Femeile nu vor face băi de soare în timpul menstrelor. Utilizarea grăsimilor şi cremelor pentru protejarea pielii este admisibilă numai dacă în fiecare zi se poate face baie de curăţenie (altfel pielea se acoperă cu un strat de grăsime îmbâcsită cu praf şi microbi).

În timpul unor tulburări ca diaree, febră, dureri în gât etc., nu se stă la soare. De asemenea, cei care nu se simt bine la soare (obosesc, capătă slăbiciuni, ameţeli) vor micşora timpul de expunere sau vor renunţa complet, adresându-se la prima ocazie unui medic (pentru a stabili cauzele).

Insolaţia este urmarea imprudenţei de a sta multă vreme cu capul descoperit în bătaia soarelui şi se manifestă prin febră mare, frisoane, dureri de cap, congestia feţei, greţuri, vărsături şi chiar leşinuri.

Primul ajutor se dă prin transportarea bolnavului la umbră, aşezarea lui culcat, cu capul şi umerii mai sus. Bolnavul este stropit uşor cu apă rece, i se pun comprese cu apă la cap (nu gheaţă), apoi este transportat culcat în interiorul unui adăpost unde se continuă îngrijirile cu comprese, fricţiuni răcoritoare (alcool, oţet). Arsurile provocate de soare se tratează cu unguente, ca jecolanul, iar dacă băşicuţele s-au spart se unge cu aureociclină, apoi cu jecolan.

Băile de aer sunt expuneri ale corpului descoperit la efectele aerului în mişcare. Aceste băi se fac o dată pe zi la umbră nici pe stomacul gol şi nici imediat după masă. Începute în timp de vară, dacă se fac cu regularitate, băile de aer pot fi continuate şi iarna. Durata băilor de aer, de 5 – 10 minute la început, va fi prelungită cu 3 – 5 minute zilnic, până la 1 – 2 ore. Baia de aer se întrerupe la primul fior de frig, în mod obligatoriu.

Drumeţul poate face băi de aer în timpul popasurilor sau seara înainte de culcare. Băile de aer stimulează metabolismul (schimburile din organism), tonifică sistemul termoregulator şi activează circulaţia sanguină. Astfel organismul devine mai rezistent la intemperii şi la infecţii de tot felul. Băile reci sunt – de asemenea – stimulatoare ale sistemului nervos şi prin aceasta ale întregului organism. Apa (de râu sau lac) trebuie să aibă o temperatură de 17 – 18° (numai celor deosebit de antrenaţi li se poate permite baia la orice temperaturi). Baia nu se face imediat după masă şi nici imediat după eforturi fizice

sau transpiraţii abundente, ci după o odihnă de 5 – 20 de minute. Durata primelor băi va fi de 2 – 5 minute şi se poate mări treptat până la 30 de minute (dacă apa are o temperatură mai ridicată). Baia trebuie întreruptă la apariţia frisonului. Drumeţul poate înlocui baia rece prin fricţiuni cu apă rece de munte.

Gimnastica. Oricât ar părea de curios, drumeţul trebuie să ştie să facă gimnastică atât dimineaţa la sculare, cât şi în timpul popasurilor, fie de cât de scurte. Mişcările de gimnastică, ordonate şi făcute cu regularitate, au o influenţă favorabilă pentru întregul organism (dimineaţa) şi scot din contractură sau inactivitate diverse grupe de muşchi (după o etapă de drum). Gimnastica completează în mod fericit celelalte metode de călire a organismului şi practicarea ei în timpul drumeţiei face ca acest sport să dea cele mai depline satisfacţii.

Articol XIV. NOŢIUNI DE PRIM-AJUTOR

Drumeţul poate fi pus şi în situaţia de a acorda primul ajutor. Iată câteva recomandări pentru cel ce acordă primul ajutor în caz de accident:

1. Să fie calm, energic, dar atent.

2. Să nu provoace şi să nu lase nici pe alţii să provoace panică.

3. Să se comporte cu accidentaţii blând, zâmbitor, optimist, dar hotărât.

4. Să caute – el sau trimiţând pe alţii – imediat un medic sau o persoană calificată (asistent, felcer, soră etc.). Dacă nu îl găseşte în imediata apropiere sau în timp scurt, să acţioneze fără pripă, dar repede pentru acordarea primului ajutor şi organizarea transportului accidentatului la: cabană, la medic sau spital.

5. Primul ajutor se acordă pe loc. Accidentatul este culcat în poziţie comodă, i se desfac cingătorile şi hainele. Nu i se ridică capul.

6. Iarna accidentatul va fi protejat contra frigului, iar vara contra căldurii.

7. Prima măsură se va adresa faptului cel mai grav: hemoragia sau oprirea respiraţiei.

8. Dacă accidentatului i se face din ce în ce mai rău şi leşină, se aplică tratamentul leşinului.

9. Dacă accidentatul vomită, i se aşază capul pe o parte.

10. Pe răni nu se pun frunze, pământ său alte „leacuri” care pot provoca îmbolnăviri grave (infecţii, tetanos) şi nu aduc niciun folos

momentan.

ÎNGRIJIREA RĂNILOR

— Rana se spală cu o soluţie dezinfectantă (permanganat de potasiu, apa oxigenată, bromocet, romazulan), până ce devine curată şi apoi se acoperă cu pudră de sulfamidă sau unguent de aureociclină, iar în lipsa acestora cu un pansament curat (de preferinţă steril). Se pansează nici strâns (să nu oprească circulaţia sângelui) şi nici larg (să nu cadă); pansamentul se poate fixa şi cu bucăţi de leucoplast. Pentru spălarea rănilor se poate utiliza şi apa simplă cu săpun, după care se dă cu tinctură de iod sau cu praf de sulfamidă.

— Cine face pansamentul, trebuie să fie bine spălat pe mâini pentru a nu infecta rana.

— Rănile zdrenţuite, murdare cu pământ, pot fi infectate cu microbul tetanosului; în asemenea caz, rănitul se va prezenta la primul dispensar medical, pentru aplicarea tratamentului preventiv.

— Când rănile sângerează, pansamentul va fi mai strâns; nu se vor îndepărta cheagurile mari pentru a nu porni din nou hemoragia.

— Pentru rănile la cap, piept, coaste, se vor utiliza pansamente triunghiulare (ca baticurile), cu un colţ trecut peste creştet sau umăr, pentru a nu aluneca.

— Al doilea pansament trebuie făcut de medic; dacă aceasta nu se poate, după 3 – 6 ore pansamentul va fi scos, rana va fi spălată din nou şi repansată.

— În lipsa pansamentelor sterile se pot utiliza orice alte fâşii de pânză, batiste etc., fierte, călcate cu fierul încins sau, în lipsă, spălate şi uscate la soare.

— Cu cât rana este mai gravă, cu atât accidentatul va fi transportat mai repede, pentru a primi ajutor medical.

— Rosăturile de bocanc sau de haină vor fi tratate ca orice alte răni, pentru a nu se infecta. De asemenea, rănile provocate de arsuri; în acest ultim caz se vor utiliza unguente (aureociclină).

Articol XV. HEMORAGIA

Hemoragia pune uneori viaţa accidentatului în pericol şi pentru acest motiv trebuie acţionat repede în scopul de a o opri sau micşora.

Oprirea sângelui se face:

— Prin pansament strâns (în rănile uşoare);

— Prin apăsarea arterei din care curge sângele direct în rană sau deasupra ei (fig. 3);

— Prin aplicarea presiunii cu ajutorul unui dop (fig. 4) sau legătură strânsă (fig. 5). În acest caz, legătura nu trebuie să dureze mai mult de 10 minute, după care va fi slăbită şi mutată mai sus, pentru a permite unei cantităţi de sânge să treacă şi să hrănească celelalte ţesuturi.

Articol XVI. LEŞINUL

Leşinul este o stare de rău general, cu pierderea cunoştinţei. Bolnavul va fi descheiat la haine în poziţie culcată, va fi stropit uşor pe faţă, gât şi piept cu apă rece, pălmuit uşor peste obraz (dacă este în cabană sau loc închis, se vor deschide ferestrele să intre aer curat). Dacă are faţa roşie se va pune ceva sub cap şi umeri pentru a-l ridica, iar dacă e palid nu i se va pune nimic sub cap. Se întoarce capul pe o parte, se opreşte hemoragia (dacă există). Când bolnavul se trezeşte din leşin i se dă câte puţină apă rece sau îndulcită, ori cafea.

FRACTURILE, LUXAŢIILE ŞI ENTORSELE

Fracturile nu pot fi tratate decât în spital. Transportul la spital trebuie făcut cât mai repede şi în aşa fel încât bolnavul să fie cât mai puţin zdruncinat sau legănat. Locul fracturii trebuie, în primul rând, imobilizat cu atele (scândurele sau beţişoare), după ce a fost învelit uşor în pansament. Atelele trebuie astfel aşezate încât să nu apese asupra locului fracturii, iar capetele lor să depăşească articulaţiile osului rupt (pentru antebraţ atelele se fixează mai sus de cot şi mai jos de articulaţia pumnului).

Transportul pe targa trebuie făcut în aşa fel încât bolnavul să stea orizontal, iar paşii celor ce duc targa vor fi potriviţi (când cel din faţă păşeşte cu dreptul, cel din spate va păşi cu stângul) pentru a evita legănarea.

Luxaţiile sunt ieşiri ale capetelor oaselor din articulaţii. Se face imobilizarea articulaţiei (cu atele), se pun comprese reci şi se transportă bolnavul la medic. Pentru luxaţiile de umăr, cot sau şold, încercările nereuşite (fără cunoaşterea mişcărilor ce trebuie executate pentru fiecare caz în parte) pot agrava luxaţia. Pentru luxaţii ale degetelor se vor încerca tracţiuni în lungul lor (întinderea articulaţiei). Compresele reci se vor continua şi după repunerea oaselor la loc. Drumeţul care a suferit luxaţii sau entorse recente ale membrelor inferioare va pleca la drum cu o faşă strânsă în jurul articulaţiei slăbite (genunchi, gleznă). Luxaţia este deseori prevenită prin purtarea unei încălţăminte care strânge bine glezna (articulaţia cea mai expusă).

Entorsele (scrântiturile) sunt răsuciri sau luxaţii incomplete, fără ca oasele să părăsească locurile articulaţiilor, dar cu întinderea sau ruperea unor ligamente. Entorsele uşoare se tratează cu comprese reci şi înfăşurarea strânsă a articulaţiei (glezniere, genunchiere). Entorsele mai complicate trebuie tratate de medic.

În sacul drumeţului, uneori poate fi de mare folos o gleznieră sau genunchieră elastică.

Fig. 3.

— Principalele artere ale corpului şi locurile unde pot fi presate pentru a se opri hemoragiile.

fig. 4.

— Întrebuinţarea dopului de plută pentru presarea unei artere la braţ.

Fig. 5.

— Cum se opreşte hemoragia la un braţ

Articol XVII. CUM SE IMPROVIZEAZĂ O TARGĂ

Targa pentru transportarea unui accidentat sau bolnav se poate improviza:

— Dintr-o scară acoperită cu pături sau haine;

— Din două beţe rezistente învelite într-o pătură cusută;

— Din două beţe introduse în doi saci puşi gură la gură şi cusuţi;

— Din două beţe şi crengi împletite. Când targa este nesigură sau sunt coborâşuri grele, bolnavul va fi legat de beţele purtătoare, dar în aşa fel încât părţile rănite să nu sufere.

ALTE ACCIDENTE

Rupturile de muşchi apar în urma unor eforturi mari sau bruşte. Ele se manifestă cu apariţia unei dureri sfâşietoare care îl obligă pe drumeţ la imobilitate. La locul dureros apare sub piele un nodul (de mărimi diferite în raport cu mărimea fasciculului rupt), dur şi foarte dureros, iar mai târziu locul se învineţeşte din cauza micii hemoragii ce se produce sub piele. Ca tratament se indică repausul şi comprese umede reci. Rupturile de muşchi nu sunt periculoase, ci numai foarte dureroase; ele exprimă uneori un grad de oboseală deosebit, sau eforturi nepermis de mari.

Cârceii apar uneori în timpul somnului, al repausului muscular sau chiar în timpul activităţii musculare (în timpul înotului). Cârceii survin îndeosebi la muşchii gambei şi se manifestă prin contracţii bruşte şi foarte dureroase, care imobilizează întregul corp (putând

provoca înecul sau căderi prin dezechilibrare). Ei sunt datoriţi fie răcirii pronunţate a muşchilor, fie oboselii excesive, dar se produc totdeauna când lipseşte din organism calciul (pierdut prin transpiraţie sau neînlocuit prin alimentaţie). Tratamentul imediat constă din încălzirea şi masarea lentă a muşchiului până îşi revine. Pentru a evita repetarea cârceilor trebuie luate măsuri ca odihna să se facă în condiţii mai bune şi să se dea organismului calciu. Alimentele care conţin cel mai mult calciu sunt laptele şi derivatele lui (în special brânzeturile); se mai pot consuma coji de ouă (fierte) pisate. Ca medicamente se poate lua clorocalcin sau calciu gluconat cu vitamina D_2. Drumeţul care a făcut de curând cârcei sau ştie că îi face cu uşurinţă va evita scăldatul în ape adânci în care este obligat să înoate.

MUŞCĂTURILE DE ANIMALE

Muşcătura de câine, lup, şobolan sau orice animal sălbatic cu sânge cald prezintă, în primul rând, pericolul de a transmite turbarea. Rana va fi imediat spălată din abundenţă şi îndelung cu apă şi săpun, apoi dezinfectată şi pansată ca orice altă rană. Grija principală, însă, este ca în cel mai scurt timp după muşcătură de animal domestic necunoscut (oricare nu poate fi supravegheat) sau de orice animal sălbatic, cel muşcat să se prezinte la medic, care va decide asupra tratamentului.

Muşcătura de şarpe veninos trebuie tratată cu o urgenţă şi mai mare. Mai întâi se vor identifica urmele dinţilor, care apar de obicei ca două puncte înţepate la distanţă de câţiva milimetri unul de altul. Cel muşcat va fi imediat imobilizat (mişcările trebuie limitate la minimum). Deasupra muşcăturii se va aplica o legătură strânsă, se va spăla bine locul cu apă şi săpun, apoi peste cele două înţepături se vor face câte două mici tăieturi (în formă de X) cu o lamă sau cu briceagul şi – dacă se poate – se aplică o ventuză, un pahar, o ceaşcă sau se suge locul muşcat cu gura (dacă cel ce face operaţia nu are răni în gură). După această operaţie (ventuzare sau sugere) locul muşcat se spală din nou cu o soluţie concentrată de permanganat (de culoare roşie închisă) sau se pun exact pe punctele muşcăturii câteva cristale de permanganat care vor arde locul (vor rămâne şi semne definitive); apoi se aplică comprese cu apă fierbinte şi sărată. În lipsa permanganatului, locurile se pot arde cu vârful briceagului încălzit la roşu. Dacă muşcătura este de viperă se va organiza imediat transportul celui muşcat şi se vor anunţa organele sanitare prin orice mijloace

(telefon, radio de la punctele meteorologice) pentru ca bolnavul să primească în cel mai scurt timp tratamentul cu ser antiviperin. Legătura braţului sau a piciorului nu va dura mai mult de o oră (pentru a nu se pune în pericol acea parte a corpului care nu mai primeşte sânge). Tot timpul, celui muşcat i se va da să bea lichide. Nu se va da alcool!

Drumeţul singur, muşcat de şarpe, trebuie să ştie că, de cele mai multe ori, primele măsuri sunt suficiente, dacă sunt executate cu calm şi hotărât. Staţi imediat pe loc şi aplicaţi primele măsuri; nu vă agitaţi şi nu alergaţi; numai după ce aţi făcut totul, îndreptaţi-vă cu pas liniştit spre cabană sau primul grup de oameni.

Articol XVIII. BOLNAVII CU FEBRĂ

Oricui i se poate întâmpla în drumeţie să facă puţină febra.

Dacă febra este însoţită de dureri în gât, se va face gargară cu soluţie slabă de permanganat de potasiu (de culoare abia roz) sau romazulan (vezi tabelul II). Dacă febra apare după o baie de soare prelungită, se va trata cu fricţiuni sau aspirină. Dacă însă febra este însoţită de tulburări gastrointestinale (vărsături, diaree, dureri de cap), drumeţul trebuie să-şi întrerupă călătoria şi să se adreseze unui medic. În cazul în care după un oarecare regim alimentar (ceaiuri, pâine prăjită), în 24 de ore semnele dispar sau se ameliorează, poate fi vorba de o intoxicaţie sau indigestie trecătoare; dacă semnele persistă însă şi în ziua a treia (fie chiar şi numai febra), va trebui organizată prezentarea la un medic sau la un spital pentru a se găsi cauza. Când febra ţine mai mult de 3 zile (cu sau fără alte semne), legea obligă pe oricine să se prezinte la medic sau la spital atât în interesul personal (tratament), cât şi în interesul colectivităţii (în cazul bolilor transmisibile). Febra şi drumeţia nu sunt compatibile; cine continuă eforturile având febră îşi pune sănătatea în mare pericol.

Articol XIX. ŞI... DOUĂ CUVINTE DESPRE ADĂPOSTURI ŞI CABANE

Cabana, oriunde ar fi ea aşezată, este cel mai important mijloc de încurajare a drumeţiei. Cabana este adăpostul de intemperii, locul unde drumeţul poate să se alimenteze, să se îngrijească şi să se odihnească. În anii puterii populare cabanele au împânzit cărările drumeţului. Ele nu mai reprezintă un simplu acoperiş, ci oferă drumeţului un confort altă dată nevisat.

Drumeţul este acela care, prin exemplul său şi sfatul dat altora,

trebuie să contribuie la buna desfăşurare a vieţii în cabane, la păstrarea regulilor de curăţenie, ordine şi disciplină, ajutând salariaţii acestor locuri să-şi îndeplinească sarcinile. Cabană nu înseamnă numai clădirea, ci şi împrejurimile şi chiar cărările ce duc spre ea, iar drumeţul nu este numai un călător, ci şi un cetăţean.

Tabelul II. Produse farmaceutice care pot folosi drumeţilor

Denumirea preparatului	În ce cazuri se întrebuinţează	În ce doze întrebuinţează
Pentru uz intern		
VITAMINE Cavit Polivitamine	În timpul excursiilor turistice şi mai ales atunci când se depun eforturi mari, iar alimentaţia se face numai cu conserve, lipsa vitaminelor se înlocuieşte cu preparate farmaceutice. Vitaminele se mai iau în cazul unor tulburări digestive, febră, angine, amigdalite, furuncule.	2 – 4 tablete pe
Vitamina C-200	În intoxicaţii, hemoragii, infecţii (angine, amigdalite, furuncule, conjunctivite, blefarite, infecţii ale gingiilor, dinţilor sau urechii), în stări febrile, aşa-zisele răceli.	Preventiv: tabletă/zi. Ca tratame – 3 tablete/zi
Vitamina Bx	În nevralgii (dureri de dinţi, dureri de cap, sciatică, dureri reumatice, precum şi în durerile care apar după mari eforturi musculare).	3 – 6 compri pe zi
PENTRU DURERI		
Antinevralgice	În dureri de cap, dinţi, dureri reumatice, sciatică (nu se dă în hemoragii, dureri de stomac, diaree).	1 – 3 compri pe zi.
Antimigrin	În dureri de cap, dureri în timpul menstruaţiei, insomnii (nu se dă celor suferinzi de ficat şi celor ce nu suportă piramidonul).	Câte 1 compr de 3 ori/zi.
Calmog	În dureri sau arsuri la stomac	Câte 1 –

astrin	(cu aciditate mare), dureri de ulcer gastro-duodenal.	comprimate de 3 o înaintea meselor.
Gastros edol	În dureri sau arsuri la stomac (cu aciditate mare), ulcer stomacal, fermentaţii şi balonări intestinale.	Câte o ling după mese.
Bicarb onat de sodiu	Pentru persoanele ce pleacă la drum fără să fi avut antrenament şi care în primele zile de mers fac „febră musculară" (stare rea şi dureri ale muşchilor). Bicarbonatul de sodiu ajută la prevenirea sau uşurarea acestei stări.	2 – 6 compri sau 1 linguriţă de pull seara la culcare.
Purgative uşoare		
Carboc if	În constipaţie. balonări intestinale (nu se dă în caz de dureri abdominale).	1 – 2 compri după mese sau comprimate seara culcare.
Ciocola x	Constipaţie (nu se dă în caz de dureri abdominale).	1/2 – 1 compr seara la culcare.
Laxativ	Constipaţie (nu se dă în caz de dureri abdominale).	1 – 2 drajeuri s la culcare.
Pentru infecţii		
Penicili na V (se înlocuieşte înainte de a expira termenul de valabilitate)	Angine, amigdalite, bronşite, infecţii ale gingiilor, dinţilor, urechii.	Câte un compr din 4 în 4 ore (se i puţină apă. cu 1 – 2 înainte de a mânca).
Faring osept	Angine, amigdalite, infecţii ale gingiilor, mai ales în faza de început când apar primele dureri.	Câte 1 compr de 3 – 5 ori/zi. Se top în gură, nu se îng întreg. Se ia după me apoi nu se mănâncă ș se bea timp de 3 ore.
Sulfatia zol	Se întrebuinţează sub formă de pulbere (prin zdrobire), pentru	Se pune pe după fiecare spălare.

(sulfamidă).	pudrarea rănilor după spălare.	
Acid acetilsalicilic (aspirină)	În stări febrile (aşa-zise „răceli”), gripă, nevralgii, dureri de cap, dureri reumatice (nu se dă celor suferinzi de stomac şi ficat, şi nici în hemoragii).	Câte 1 compri de 3 – 4 ori/zi.
Tusomag	În bronşite şi tuse uscată.	Câte 10 – 20 pi 3 ori/zi în puţină apă.
Clorocalcin	În hemoragii uterine, urticarie (intoleranţă la fragi, zmeură).	Câte o linguriţă – 4 ori/zi, de preferin lapte.
	În tetanic musculară (cârcei), care apare uneori după eforturi cu transpiraţii abundente (nu se dă suferinzilor de stomac).	
Calciu gluconat cu vitamina D8	În cârcei.	Câte 1 – 2 ling de 2 – 3 ori pe zi.
Colir cu sulfacetamidă	Pentru uz extern în conjunctivite, blefarite (infecţii ale mucoaselor ochilor şi ale pleoapelor).	Câte 1 – 2 pic în fiecare ochi, la int de 3 – 6 ore.
Bromocet	Pt. spălarea rănilor şi arsurilor pielii. După spălarea cu bromocet, pe rană se pune aureo-ciclin 3% şi se pansează. Se întrebuinţează numai după amestecare cu apă!	Se pun 2 ling într-un litru de apă preferat fiartă şi răcită
Romazulan	În amigdalite, angine, pentru gargară.	1 linguriţă în pahar cu apă.
	În infecţii ale gingiilor şi dinţilor.	Se fac badijonă soluţie nediluată.
	Pt. spălarea rănilor.	1 – 1½ linguri/ apă.
Gargarism	În angine, amigdalite, infecţii ale gingiilor şi dinţilor (În perioada de început).	10 – 15 picătu un pahar cu apă pe gargară.
Tinctură de iod	În dezinfecţia rănilor (după spălare), furuncule.	Se sparge fiola badijonează rana sau

		infecţiei.
Cloramina B	În dezinfecţia rănilor şi gargară.	2 – 4 comprima litru de apă curată.
	Pentru dezinfecţia apei de băut.	1 – 4 comprim litru (după cât este tulbure).
Fricţia „Galenica” (Diana)	În dureri musculare şi stări febrile (aşa-zisele „răceli”).	Fricţiuni locale locurile dureroase
Salifor m	În dureri articulare şi musculare (nu se pune pe răni sau pe pielea iritată).	Fricţiuni uşoar locul dureros; se aco cu flanelă caldă; se a seara.
Jecolan	În arsurile (de foc sau raze solare) neinfeclate, degerături.	Se aplică pe tratat şi se pansează.
Aureoc iclină unguent 3%.	Pentru răni infectate (cu puroi), arsuri infectate sau pentru răni curate, evitându-se infectarea.	Se aplică nu după curăţirea răniiş pansează.
Rinofu g	Rinite (guturai sau infecţii ale nasului), hemoragii nazale (epistaxis).	3 – 4 picătur fiecare nară, de 2 ori/zi.
Fedroc ain	În rinite, rinofaringite acute.	3 – 10 picătur fiecare nară, din 4 În timp de 1 – 3 zile.

Secţiune 19.01 CUPRINSUL

În loc de introducere
Ce este drumeţia?
Cum trebuie pregătită drumeţia?
Cu ce plecăm la drum?
Cât de greu poate fi sacul de spate?
Îmbrăcămintea drumeţului
Alte obiecte necesare drumeţului
Planificarea pe etape a drumeţiei
Ce este oboseala?
Cum se poate preveni oboseala?
Ce înseamnă ritmicitatea mersului?

Ce se recomandă pentru repausul de o oră?
Somnul drumeţului
Câteva cuvinte despre respiraţie
Fumatul în drumeţie
Igiena corporală în timpul drumeţiei
Apa
Ce trebuie să ştim despre apa de băut
Dezinfecţia apei de băut
Compoziţia chimică a apei de băut
Alimentaţia în drumeţie
Alcătuirea raţiei calorice
Alte indicaţii privind alimentaţia
Toxiinfecţiile alimentare
Constipaţia
Calirea organismului
Noţiuni de prim-ajutor
Îngrijirea rănilor
Hemoragia
Leşinul
Fracturile, luxaţiile şi entorsele
Cum se improvizează o targă
Alte accidente
Muşcăturile de animale
Bolnavii cu febră
Şi două cuvinte despre adăposturi şi cabane
TABELE:
Tabelul I: Compoziţia şi valoarea calorică a unor alimente
Tabelul II Produse farmaceutice care pot folosi drumeţilor

Redactor responsabil: dr. DAN ABULIUS Tehnoredactor: GHIŢĂ VASILE

Dat la cules: 29.01.1968. Bun de tipar: 20.04.19B8. Apărut: 1968.

Tiraj: 50.000 72 ex. broşate. Hârtie: scris I A 610X860/32. Coli editoriale: 2.40. Coli de tipar: 3. A.: 7515/7968.

C.Z. pentru bibliotecile mari: 613.7. C.Z. pentru bibliotecile mici; 613.7

Întreprinderea poligrafică „Informaţia" str. Brezoianu 23 – 25 Bucureşti, comanda 39

Scanare, OCR: Roşioru Gabi roşiorug@yahoo.com
Corectura: Alex Bărbuceanu
Alte titluri disponibile la: grupul HĂRŢI CĂRŢI la http://groups.yahoo.com/
Carte obţinută prin amabilitatea domnului Dan Pătârniche.